ZAMAN 4 MART 2006 CUMARTESİ SAYI: 169 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR ailem.zaman.com.tr

ailem

11 GENÇ KIZ, HAYIRHAH GRUBU OLUŞTURDU

ÇOCUKLARIMIZA İSLAM'I NASIL ANLATMALIYIZ?

Çocuğum doğru besleniyor mu?

MOLDOVA'DA KAHVALTI SOFRASI



Korna ve pervasızlık

Şehrin işlek caddelerinden uzakta, ıssız bir yolda yalnız yürüyen bir kadına korna çalar mısınız?

Yürüdüğü mesafe üç yüz metre ya vardı, ya yoktu. Anayolda minibüsten inip, mezarlığın arkasına düşen mahalledeki evine doğru giden 18-20'li yaşlardaki genç kıza, beş dakika içinde tam altı araba korna çalmıştı. Ne demek istiyorlardı? Genç kız dönüp baksa, hemen duracaklardı. Ama o bunların hiçbirisine yüzünü çevirmedi. Korna çalan arabalara şöyle bir baktığınızda, son modeli de vardı, kamyonet ve minibüsler de. Şoförlerin evli olup-olmadığı bilinmiyordu. Ama yolda tanımadıkları ve yardıma da hiç ihtiyacı olmayan bir bayanı arabalarına alabilecek kadar pervasızlardı.

***

Pervasızlık hayatımızda giderek daha çok yer alan bir davranış. Artık insanların çoğu yaptıklarından utanmıyor. Evliliğini, karısını, çocuğunu düşünmeden fütursuzca davranabiliyor. "Hayatı zevk alarak, keyfini çıkararak yaşamak lazım. Onun için her şey mubah." düşüncesi ağır basıyor.

"Seviyorum" diyerek, en çok değer verdiği kişinin hayatını karartan, yalanları yüzü kızarmadan sıralayan, her şeyi bir tiyatro sahnesi gibi algılayan, yan yana gelmeyecek birkaç işi idare etmeyi meziyet sayan insanlar neden çoğalıyor? Sinema filmi gibi kurgular yapan, rolünü beğenmediği insanları da itip kakan bir sosyal çevremiz oluştu. Hayatta "rol yapmak", "varmış gibi davranmak", "iyi"ymiş gibi gözükmek sokakları kostüm giymiş tiyatro figüranlarının arenasına çevirdi. Pervasız insan, vurdumduymaz ve hissiz oldu. Neyi ne zaman söylemesi gerektiğini, ne zaman susmasının iyi olacağını karıştırır oldu.

***

Pervasızlık, saygısızlığı da getiriyor. Saygısız insanın ise ne sözleri ne de fiilleri doğruluk sınırlarına girer. Her insanda "güzel ve doğru" olan giderek ayaklar altına düşmüş vaziyette.

Fütursuz insanın okumuşu, takım elbiseli banka hortumcusu, kötü siyasetçi, kötü bürokrat olur. Okumamışı ise çeteci, tetikçi olur. Ruhunda fütursuzluğu yaşayan milyonlar da kalp kıran, elinde imkan olsa çevresine zarar verebilecek birer insana dönüşür.

***

Devamlı zevk, devamlı lüks, devamlı aşk sarhoşluğu pompalanan bir ortamda, hedeflerine ulaşamayan insanların bunalımlarıyla karşı karşıya kalınır. Giderek daha başıboşluk içinde yüzmeye başlanılır. Beklentilerin yüksekliği, eldekilerin mutlu etmesine yetmez. Şükür ve teşekkür de olmayınca, isyan kaçınılmaz olur. Ruhunda isyanlar yaşayan insanların gözü dönmüş bir tecavüzcüye, katile, hırsıza dönmesini kim engelleyebilir ki?

***

Sokakta arabasına almak için genç kızlara korna çalanların, elinizi sıkmayacağını, iş ortağınız olmayacağını, evinize oturmaya gelmeyeceğini söyleyebilir misiniz? Pervasızlık işinize de, evinize de, hayatınıza da girmişse dönüp nerede yanlış yapıldığını bulmanın vakti geçiyor demektir.

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem
4 MART 2006 CUMARTESİ SAYI: 169

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi	Ali Akbulut
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak Fotoğrafı	Kerim Gün
Sorumlu Müdür ve Yayın Sahibi Temsilcisi	Ali Odabaşı
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek
Yayın Türü	Yerel Süreli

Zaman Gazetesi 34194 Yenibosna/İstanbul
Tel: 0212 454 1 454 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri
http://ailem.zaman.com.tr
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

KISA KISA

BİR HADİS

إِنَّ السَّعَادَةَ كُلَّ
السَّعَادَةِ طُولُ العُمْرِ
فِي طَاعَةِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ

İnne's-seâdete külle's-seâdeti
tûlü'l-umri fî tâatillâhi azze ve celle

"Hakiki saadet ve gerçek bahtiyarlık, Rabb'ine karşı kulluğunda her an biraz daha ihlasla derinleşerek adım adım rıza-yı ilâhiye yürüyen bir insanın bu hâl üzere çok uzun bir ömür sürmesidir." (Feyzu'l-Kadir, 4, 144; Müsned-i Şihab, 1, 206)

YENİ

BİZ VE O (SAS)

Peygamberimiz'den hayatımıza neler yansıyor?

Her bir Müslümanın sevgili Peygamberimiz'i (sas) anlaması ve anlatması üzerine düşen bir görev. Peki Efendimiz (sas) hayatımıza nasıl yansıyor? Birer fert olarak O'nu nasıl anlatıyor yaptıklarını nasıl uyguluyoruz? Ailem'in başlattığı yeni "Biz ve O (sas)" projesiyle okurlarımızı bu kampanyamıza davet ediyoruz.

1. Allah Resulü'nü eşinize, çocuklarınıza, yakınlarınıza, dostlarınıza anlatmak için hangi metodları uyguluyorsunuz?

2. Efendimiz'in sünnet-i seniyyesinden hangilerini yerine getirmek için nasıl bir gayret gösteriyorsunuz?

3. Peygamberimiz'le ilgili hangi söz ve davranışları yapmak hayallerinizi süslüyor?

Lütfen bize yazın, İşte adresimiz:
e-posta: **ailem@zaman.com.tr**
Faks: **0 212 454 14 78**
Mektup adresi: **Ailem dergisi**
Zaman gazetesi
34194 Yenibosna/İstanbul
(Son gönderme tarihi 15 Mart 2006)

Bakara Sûresi'nde Rabb'imiz bize sesleniyor!

Bismillahirrahmânirrahîm

1- Elif, Lâm, Mîm.
2- İşte Kitap! Şüphe yoktur onda. Rehberdir müttakîlere!
3- O müttakiler ki görünmeyen âleme inanırlar. Namazlarını tam dikkatle ifa ederler. Kendilerine ihsan ettiğimiz nimetlerden infak ederler.
4- Hem sana indirilen kitabı, hem de senden önce indirilen kitapları tasdik ederler. Âhirete de kesin olarak onlar inanırlar.
5- İşte bunlardır Rabbleri tarafından doğru yola ulaştırılanlar. Ve işte bunlardır felah bulanlar.
6- İnkâra saplananları ise ister uyar ister uyarma onlar için birdir, imana gelmezler.
7- Allah onların kalplerini ve kulaklarını mühürlemiştir. Gözlerine de bir perde inmiştir. Bunların hakkı büyük bir azaptır.
8- Öyle insanlar da vardır ki "Allah'a ve âhiret gününe inandık" derler; oysa iman etmemişlerdir.
9- Akılları sıra Allah'ı ve iman edenleri aldatmayı kurarlar. Kendilerinden başkasını aldatamazlar da farkında değiller.
10- Kalplerinde bir hastalık vardır. Allah da onların hastalıklarını daha da ilerletti. Bu yalancılıkları, bu samimiyetsizlikleri sebebiyle bunlara gayet acı bir ceza vardır.
11- Ne zaman onlara, "Yeryüzüne fesat saçmayın!" denilse "Biz sadece barışçıyız, ortalığı düzeltmekten başka işimiz yok!" derler.
12- Gözünüzü açın, bunlar bozguncuların ta kendileridir, lâkin şuurları yok, farkında değiller.
13- Ne zaman onlara, "Şu güzel insanların iman ettiği gibi siz de iman edin" denilse "Yani o beyinsizlerin inandıkları gibi mi inanalım?" derler. Asıl beyinsizler kendileridir de farkında değiller.
14- Bunlar iman edenlerle karşılaştıkları vakit "Biz de mümininiz" derler. Fakat şeytanlarıyla baş başa kaldıklarında da, "Emin olun biz sizinle beraberiz, biz onlarla alay ediyoruz" derler.
15- Allah da kendileriyle alay eder ve azgınlıklarında onlara mühlet verir; böylece onlar bir müddet başıboş dolaşırlar.
16- İşte onlar hidâyeti alacaklarına, dalâlete müşteri oldular. Ama bu, kârlı bir ticaret olmadı. Çünkü kâr yolunu tutmadılar.


FOTOĞRAF: AA

Evlenmek nasıl vacip olur?

İslam'da evlenmeden bir köşeye çekilmek ve ruhbanlık olarak adlandırılabilecek bir hayat sürmek tavsiye edilmemiştir. Ama şartlar ve imkanlar elvermeyip evlenememiş insanlar da olabilir. Evlenmenin hükmü üç kısımdır: Vacip, sünnet ve mubah. Bir kimsenin şehveti baskın gelip günaha girmekten endişe ederse evlenmesi vaciptir. Peygamber Efendimiz (sas) şöyle buyuruyor: "Ey gençler cemaati! Sizden evlenmeye gücü yeten evlensin. Çünkü evlenmek gözü haramdan en çok çevirici ve ırzı en ziyade koruyucudur. Evlenmeye gücü yetmeyen oruç tutsun. Çünkü oruç onun için şehvet kırıcıdır." (Sahih-i Müslim)

Efendimiz (sas), misafirleri otursun diye hırkasını sererdi

Hz. Enes (ra), Peygamberimiz'in eşsiz nezaketini şöyle anlatıyor:
1. Kendisine bir şey soranı can kulağıyla dinler, soran yanından ayrılmadıkça, onu terk etmezdi.
2. Resulullah ile bir kimse tokalaşırsa veya bir kimse tokalaşmak için elini uzattığında, karşısındaki kişi elini çekmeden Resulullah elini çekmezdi.
3. Biriyle yüz yüze gelince de, karşısındaki, yüzünü çevirip ayrılmadıkça Resulullah o kimseden yüzünü çevirmezdi.
4. Önüne oturan kimseye hiçbir zaman ayaklarını uzatmazdı.
5. Karşılaştığı kimseye önce kendisi selâm verirdi. Ashabıyla tokalaşmaya önce kendisi başlardı.
6. Kendisini ziyarete gelenlere ikramda bulunurdu.
7. Oturmaları için çok kere hırkasını sererdi. Bazen de altındaki minderi misafire verir, üzerine oturması için işaret eder, kendisi açık yere otururdu.

Hz. Muhammed (sas), kimsenin ayıbını yüzüne vurmazdı

Peygamberimiz son derece haya sahibiydi. Görülmesi ve açılması ayıp sayılan şeylere karşı gözü kapalı, âdeta yumuktu. Bu hususta da insanların en edeplisiydi.

Ebû Said el-Hudri şöyle demektedir: "Peygamber (sas) öyle bir haya ve edep sahibiydi ki, kimseye hoşlanmadığı şeyle hitap etmezdi."

Peygamberimiz'e yıllarca hizmet etmiş ve O'nun terbiyesi altında yetişmiş olan özel talebesi Enes bin Mâlik şöyle bir olay anlatır: "Peygamber Efendimiz bir adamın elbisesinde sarı bir leke gördü. Fakat adama bir şey söylemedi. Adamcağız kalkıp gittikten sonra Sahabîlere, 'Ona söyleyin de o lekeyi temizlesin.' buyurdu. Çünkü Peygamber Efendimiz hoşlanmadığı herhangi bir şeyi bir kimsede gördüğü zaman, kibar bir şekilde onun giderilmesini isterdi." Yine Hz. Enes anlatıyor: "Bir gün Peygamberimiz'in huzuruna bir adam geldi. Sarı renkli bir koku sürünmüştü. Süründüğü koku rahatsız edici bir şekilde çevreye dağılıyordu. Peygamberimiz sevmediği, hoşlanmadığı bir şey görürse, o kişinin yüzüne vurmaz, söylemezdi. O adamı üzüp hatırını kırmazdı. Bu sebepten, o adam dışarı çıkınca yakınlarına şöyle buyurdu: "Keşke şu adama sarı renkli kokuyu sürünmemesini söyleseydiniz de yüzündekini yıkasaydı." Peygamberimiz'in hayası başkalarının kusur ve ayıplarını hatırlatmaya ve söylemeye meydan vermezdi. Söylenmesi gerekse dahi, doğrudan değil de, dolaylı olarak uyarıda bulunurdu.

Peygamberimiz'in güzel davranışlarını hayatımıza hayat kılabilirsek, hayat o zaman yaşanılır bir hale gelecek ve sıkıntılarımız o zaman azalacaktır.



Beyazıd-ı Bistami'nin annesine saygısı

Beyazıd-ı Bistami, küçük yaşta iken ilim tahsiline başlayan, dikkatle derslerine devam eden bir zat idi. Bir gün okuduğu bir âyet-i kerimenin (Lokman Sûresi: 14) tesiri ile eve döndü. Annesi merak edip niçin erken döndüğünü sorunca, şöyle cevap verdi: "Öğrendiğim bir ayet-i kerimede, Allahü Teâlâ, kendisine ve sana itaat etmemi emrediyor. Ya sana hep hizmet edeyim veya beni serbest bırak, hep Allahü Teâlâ'ya ibadet ile meşgul olayım." Annesi; "Sen beni bırak Allahü Teâlâ'ya ibadet et." dedi. Bundan sonra, kendini Allahü Teâlâ'ya verdi, emirlerinin hiçbirisini yapmakta gevşeklik göstermedi; ama annesinin hizmetini de ihmal etmedi. Annesinin küçük bir arzusunu, büyük bir emir kabul edip, her durumda yerine getirmeye çalışırdı. Çünkü Allahü Teâlâ'nın emri de böyle idi.

Soğuk bir kış gecesi idi. Annesi yatarken su istedi. O da hemen fırladı. Fakat testide su yoktu. Çeşmeye gidip, testiyi doldurdu. Eve geldiğinde, annesinin tekrar uykuya dalmış olduğunu gördü. Uyandırmaya kıyamadı. Testi elinde olduğu halde bekledi. Epey müddet sonra annesi uyanıp "Su, su!" diye uyandı. Oğlunun bu hâlini gören annesi; "Yavrum, testiyi niçin elinde tutuyorsun?" dedi. O da, "Uyandığın zaman, suyu hemen verebilmek için testi elimde bekliyorum." dedi. Annesi; "Ya Rabbi! Ben oğlumdan râzıyım. Sen de râzı ol!" diye duâ etti. Belki de annesinin bu duâsı sebebiyle, Allah ona evliyâlığın yüksek mertebelerine kavuşmayı ihsan etti.

FOTOĞRAFLAR: ÖZDEMİR ÖZKAN



Gözlerde faydalı bir iş yapmış olmanın tarifsiz ışıltısı var. Müge, Melisa, Canan, Sezen, Berna, Yıldız, Semra hanımlar vakitlerini boş işlerle geçirmek yerine onca işlerine rağmen gayret edip muhtaç durumdaki arkadaşlarına yardım ediyor.

11 genç kız hayırhah grubu kurdu

■ **ŞEMSİNUR ÖZDEMİR**

Müge, Melisa, Canan, Sezen, Berna, Yıldız, Semra, Vildan… İsimlerin ne önemi var. Onlara dünyanın en güzel hayırhah grubu demek yeter. Hayırhah, yani birbirine hayrı tavsiye eden, hayıra yönlendirenler. Çeşitli sebeplerle eğitimine devam edip meslek sahibi olamamış 11 genç kız, içlerinde kalan okuma ukdesini başka gençlerin eğitimine yardımcı olarak gidermeye çalışıyor. İzmir Karşıyaka'da Gönüllü Anneler Derneği'nin çatısı altında buluşup hayırhah grubunu kuran bu idealist ve gönlü güzel hanımlar, geleceğin nesillerini yetiştirme adına ellerinden ne gelirse yapma gayreti içindeler. Grup üyelerinden Müge'nin Çiğli'de internet kafesi var. Melisa'nın ise bir giyim dükkanı. Diğer üyelerin mesleği de işi de yok. Dolayısıyla hazırdan verecek paraları da yok. "Yardıma muhtaç öğrencilere bu halimizle nasıl burs toplarız, ihtiyaçlarını gidermek için neler yapabiliriz?" diye kafa yorarken, birlikten kuvvet







İzmir'de eğitimlerini tamamlayamamış 11 genç kız büyük bir fedakârlık örneği sergiliyor. "Hayırhâhlık" düşüncesiyle bir araya gelen gençler, zor şartlar altında eğitimlerine devam eden öğrencilere burs bulabilmek için alternatif projeler üretiyor.

doğar gerçeğine dayanıp bir grup kurmuşlar. Bundan sonra para kazanabilmek için akıllarına gelen her yolu denemişler.

Hayırhah Grubu şu anda 12 öğrenciye burs veriyor. Kurban döneminde Pakistan'a 14 kurban göndermiş, Kazakistan'da bir kız yurdunun ranzalarını almışlar. Kadın ve çocuklar için tülbent, eşarp, çorap, atkı, etek, kazak gibi eşyaları toptancıdan alıp çevrelerinde satarak işe başlamışlar. Gittikleri yerlere kocaman siyah torbaları da götürmekten hiç yüksünmüyorlar. Bursları denkleştirebilmek için ev temizliğine gittikleri bile olmuş. Bu arada kına gecelerinde kadınlar arasında program da yapmıyorlar. Düğün sahibinin isteğine göre Kur'an-ı Kerim okunuyor, parodiler, oyunlar oynanıyor. Çeyiz kermesi, mantı yapıp satma, kitap satma gibi işler de yapılmış zaman içinde.

İşin en güzel tarafı ise burs verdikleri öğrencileri tanımıyor olmaları. Bu şekilde kimse kimseden karşılık beklemiyor veya mihnet altında kalmıyor. Saf niyetle sadece Allah'ın razı olacağı güzel bir iş yapma gayesi bu.

Okuma isteği içlerinde ukde kalmış

MÜGE Lisede iken en büyük hedefim tiyatro eğitimi almaktı. Üniversite sınavında istediğim yeri kazanamayınca konservatuara gitmek istedim. Ailem izin vermeyince bıraktım. Bu sene yeniden sınava girip iletişim fakültesine gitmek istiyorum.

CANAN Başörtüsü yasağı yüzünden liseden sonra eğitim hayatımı sonlandırmak zorunda kaldım. Sorun çözülürse elbette devam etmek istiyorum; ama şu anda başka öğrenciler için çalışmak bana daha çok mutluluk veriyor.

SEZEN İlkokuldan sonra babam okula göndermedi. Şu anda dışarıdan bitirmek için çalışıyorum. Bu arada okuma şansı olup da imkan bulamayanlara yardımcı olmak çok güzel bir duygu.

BERNA Çok küçük yaşta sözlendim. Bu yüzden üniversite için tercihlerimde İzmir dışını yazamadım. İzmir'de de bir yeri kazanamadım. Sözlümden de ayrıldım zaten. Şimdilerde hayatımı düzene koydum. Hem açık öğretimi bitirmeye çalışıyorum hem de başka insanlara yardım etmeye uğraşıyorum. Bu şekilde arkadaşlarla bir arada olmak çok güzel.

Grupla daha mutlu olmuşlar

İmam hatip lisesi mezunu olduğu için meslek liselerine uygulanan düşük katsayı uygulaması yüzünden üniversiteye giremeyen kızlar da var grupta. Grup oluşturup çeşitli faaliyetlerde bulunmak onların sosyal hayatı için büyük açılım olmuş aynı zamanda. Birçok yaşıtları gibi evde oturup gereksiz işlerle uğraşmaktan kurtulmuşlar. Faaliyet programı yapmak için haftada iki gün bir araya geliyorlar. Bu arada kendi kişisel gelişimlerini sürdürmek için düzenli kitap okuma alışkanlığını da edinmişler. Üç ayda 4 bin sayfa kitap okuma hedefleri var. Herkes okuduğu kitaba sahip oluyor.

Çocuğum doğru besleniyor mu?

■ **DİYETİSYEN ZEYNEP ERDEM**
Yunus Emre Hastanesi



FOTOĞRAFLAR: KERİM GÜN

ÇOCUK VE BESLENME

Çocuklar neden iştahsız? Yemek seçen çocuklara nasıl davranmalıyız? Sağlıklı bir beslenme için neler yapılmalı? Bu dosyamızda bu gibi soruların cevaplarını bulacaksınız.

Bir-beş yaş grubunu içine alan bu döneme 'oyun çağı' da denilir. Oyun çağı döneminde çocuklarda bedensel değişikliklerin yanı sıra önemli ölçüde davranış değişiklikleri de görülür. Çocuklar bu dönemde artık kendi kabuklarından sıyrılıp çevreyle iç içe olmaya başlamaktadır. Bu dönemde çocukların beslenme alışkanlıkları da değişiklik gösterir. En fazla göze çarpan özellik 'taklit etme' davranışlarının baskın olmasıdır. Oyun çağı döneminde çocuğun yeme davranışları ailenin beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Anne babanın doğru beslenme alışkanlıklarının çocuğa yansıması güzel sonuçlar doğurur. Unutulmaması gereken bir nokta var ki oyun çocukları bu dönemde tipik bazı davranışlar gösterirler. Mesela çocuk bir gün yemeğini çok güzel yerken diğer bir gün daha az yiyebilir. Ayrıca bu yaş grubu artık kendini önemsemekte ve kendi tercihlerini ön plana çıkarmak istemektedir. Bu yüzden çocuk çok fazla zorlanmaktan hoşlanmaz ve anne babaya zıt bazı davranışlar geliştirip yemek yemeyi reddedebilir. Çevresindekilerin yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocuğun yeme davranışları üzerinde olumsuz etki yapar. O nedenle çocuklar bu dönemde zorlanmadan değişik yemek çeşitlerine alıştırılmalı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olunmalıdır.

Çocuklar bu dönemde tek tip yiyecek yeme davranışı içinde olabilirler. Bu noktada aileye büyük görev düşmektedir. Aile çocuk için bir modeldir, bu yüzden çocukların her besin grubundan dengeli bir şekilde beslenmelerine anne baba çok dikkat etmelidir.

Çocukların günlük beslenme programında yer alması gereken besin grupları nelerdir?

Et, yumurta, kurubaklagiller	Süt ve süt ürünleri	Sebze ve meyveler	Tahıl ve tahıl içeren besinler	Enerji veren yağ ve şekerler
Kan yapımı, kasların güçlenmesi, vücudun büyüme ve gelişmesini sağlar. Bir-beş yaş grubu için önerilen miktar günlük 2-3 porsiyondur. Örneğin 1 porsiyon et grubu 1 yumurtaya veya 30 gr kadar ete eşdeğerdir.	Kemik ve dişlerin gelişimi, sinir sistemi ve kasların düzenli çalışmasını sağlarlar. Çocuğun süt grubundan günlük 500 ml ve 1 kibrit kutusu kadar peynir yemesi gerekir.	Büyüme ve hastalıklardan korunmak için gereklidir. Vitamin ve mineraller içerirler. Günlük 3-4 porsiyon çocuğun gereksinimlerini karşılar.	B grubu vitaminlerinden zengindirler (B12 vitamini hariç). Ekmek, pirinç, kepek, bulgur vb. bu gruba girer. Çocuklara günlük 4 porsiyon verilmelidir.	Çocuğa fazla miktarda şeker verilmesini önermiyoruz. Çocuk fazla miktarda şeker tükettiğinde diğer besin gruplarından yeterince faydalanamamaktadır. Bu yüzden az miktarda pekmez, bal veya reçel verilmelidir. Yağ olarak ise bitkisel sıvı yağlar tercih edilmelidir.

FOTOĞRAF: BAHAR MANDAN

İştahsızlığın çaresi yok mu?

Oyun çağı döneminde çocukların çoğu iştahsızdır. Sağlıklı bir çocuk yemek saatlerinde açlık duyarak yemeklerini iştahla yer. Fakat yapılan bazı yanlışlarla çocuklar yemek yemeyi reddedebilirler.

Yemek ikinci planda mı?

Çocuğun çevreye olan ilgisinin artması da yemek yemeyi ikinci plana atmasına neden olabilir. İştahsızlık daha çok psikolojik bir durumdan da kaynaklanabilir.

Ne zaman reddeder?

Yemeğe zorlanması, aile bireylerinin münakaşaları, çocuğun yemeği kendisinin yemesine izin verilmemesi, sofra düzeni olmaması gibi durumlarda çocuk yemek yemeyi reddedebilir.

ÇOCUKLAR NEDEN İŞTAHSIZ OLUR?

Yemek öncesinde çocuk su içmiş olabilir.
Yeme sırasında sofrada herhangi bir huzursuzluk yaşanmış olabilir.
Çocuk yemek öncesinde şeker, çikolata yemiş olabilir.
Öğün aralarında simit, pasta, kola, cips gibi abur cubur şeyler yemiş olabilir.
Bir besin çocuğa daha önce zorla yedirilmişse çocukta o besine karşı tepki oluşabilir.
Çocuk yemek yerken bir ödül bekleyebilir.
Yemek çocuğun istediği biçimde sunulmamış olabilir.

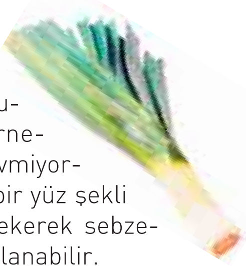
Çocukların yemeklerini güzelce yemeleri için neler yapılabilir?

Bu dönemde çocukların psikolojik durumları yemek yemelerini etkiler. Evde zorla yemek yediği halde yuvada arkadaşlarıyla birlikte güzel bir biçimde yemeğini yiyen çocukları duymuşuzdur. O yüzden bu yaştaki çocukların beslenmesinde hassas davranılması gerekmektedir.



1 Anne baba çocuğu başka bir çocukla kıyaslamamalıdır. Ve çocuğunun yeme durumunu başkalarının yanında o yokken konuşmalıdır.

2 Besinler çocuğun sevdiği biçimde sunulmalıdır. Örneğin sebzeyi sevmiyorsa o sebze ile bir yüz şekli yapıp ilgisini çekerek sebzeleri yemesi sağlanabilir.



3 Çocukların tabağına gözlerini korkutacak kadar çok yemek konmamalıdır. Bu durumda iştahları baskılanabilir.

4 Çocukların beyin gelişimlerini ve hafızalarını güçlendirmek amacıyla bu dönemde balık, sebze ve meyve tüketimlerine çok özen gösterilmelidir. En azından haftada bir kere balık yemeleri sağlanmalıdır.



5 Öğün aralarında şeker, çikolata, cips gibi şeyler verilmesiyle çocuğun protein alımı engelleneceğinden beslenmesinde bu tür besinlere yer verilmemelidir.

6 Çocuğa mutlaka günde iki üç bardak süt verilmelidir. Sevmiyorsa sütlü tatlı verilebilir.

7 Çocuğun yemeği kendisinin yemesine izin verilmelidir.

8 Çocuklara etler küçük parçalar halinde yedirilmelidir.

9 Sofrada kola gibi sağlıksız besinlere yer verilmemelidir.

10 Çocuklar bir yaşına gelene kadar tüm besinlerle tanıştırılmalıdır.

11 Çocuklar bir öğün veya tüm bir gün çok az yemek yiyebilirler. Bu duruma sabırsızlık göstermemek gerekir. Günde iki öğün yemiş olsa dahi alması gereken besinleri aldıysa sağlıklı beslenmiş sayılır.

Sebze ve meyve yemeyi reddeden çocuğa ne tür formüller uygulanmalı?

- Çocuğun gelişimi için mutlaka sebze meyve tüketmesi gerekir.
- Meyveler de türüne göre sebze yerine geçebileceği için istediği meyveleri ya da meyve sularını verin.
- Salatalık, havuç gibi sebzeleri çiğ olarak çubuk biçiminde hazırlayın, hoşuna gidebilir. Sunuş şekilleri ilgisini çekebilir.
- Çocuğa örnek olmak için evde siz de sebze yemekleri yiyin, zamanla görerek alışır.



- Çocuğunuzun hoşlandığı yemeklere (çorbalara, köfteye, soslara, makarnaya, keklere) rendelenmiş olarak sebze ekleyin, fark etmeden yiyecektir.
- Çocuğa sebze ve meyvenin yararlarını anlatan masallar anlatın.
- Sebze veya meyve salataları ile ilgisini çekmeye çalışın, iştahları açılabilir.









Çocukların tercihlerini de göz önünde bulundurun

Alışverişe gittiğinizde, çocuğunuzun bazı tercihler yapmasına izin verin. Kendilerinin seçerek aldıkları bir besini sırf kendileri aldıkları için yemeye daha bir istekli olacaklardır .Yapımına, hazırlanmasına katıldıkları bir yemeği yemek onlar için daha zevkli hale gelebilir. Malzeme olarak ona seçim yapma şansını verdiğiniz besinlerden siz sağlıklı yiyecekler hazırlayabilirsiniz.

Yemek seçen çocuğa nasıl davranmalı?

1. Yemeklerden önce meyvesuyu, su ve bisküvi gibi iştahı kapatan şeyler verilmemelidir.
2. Aile sofrada çocuğun yeme davranışlarını kötüleyici sözler söylememeli, hatta onu övmelidir.
3. Çocuğa yemekler süslü ve dikkat çekici bir şekilde sunulmalıdır.
4. Her gün değişik tatlardan oluşan menüler denenmelidir.
5. Çocuk yemeğini kendisi yemelidir.

Hangi tür bisküvi ve şekerlemeler tüketmelidir?

Bisküvi ve şekerlemeler hiçbir zaman bir öğün olarak çocuğa verilmemelidir. Bunları tükettiklerinde ihtiyaçları olan protein, vitamin ve mineralleri alamazlar. Bu tür gıdalar çocuğa çok istedikleri takdirde uygun olanlarından verilebilir. Marketlerde çocuk için nispeten uygun gıdalar ise meyveli süt ya da yoğurtlar,meyveli pudingler, bol sütlü çikolatalar, meyveli keklerdir.

Bebe bisküvisi tek başına bir öğün müdür?

Anneler çocuklarının her istediği besini onlara vermemelidir. Karnı açıkan birçocuk yemek yerine aperatif gıdaları tercih eder. Çocukların ellerine bebe bisküvisi verilip iştahları kesilmemelidir. Bebe bisküvisi ile sadece karbonhidrat almış olurlar ki bu sefer de ihtiyaçları olan diğer besin ögelerini karşılamamış olurlar.

Sağlıklı bir yemek ortamı nasıl olmalıdır?

Yemek zamanı, ailenin bir araya geldiği zaman dilimidir ve çocuğunuz iyi bir beslenme alışkanlığı geliştirirken mutlu bir sosyal hayat içinde uygun davranış tarzlarını öğrenecektir. Televizyon karşısında veya ayaküstü yemek yemeleri dikkatlerini yemek yemeye vermelerini engeller ve bir sonraki öğünde de yemeği reddetme davranışı gösterebilirler.

Çocukların yeme davranışlarının belirlenmesinde çevresinin rolü nedir?

Çocukların canları her seferinde bir şeyler çekmektedir. Bunda televizyondaki reklamların ya da arkadaşlarının rolü olmaktadır. Anne baba çocuğuna doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak ister; fakat çevre bu sefer engel olarak karşılarına çıkabilmektedir. Bu noktada anne babanın çocukları ile olan diyalogları önem taşır. Çocuğa o istediği gıdanın onun için zararlı olduğu tatlı bir dille anlatılmalıdır. Örneğin alınan markasız boyalı gıdaları yemesi ile sağlığının bozulabileceği anlatılmalıdır.

Çocuklar için ne tür aperatif gıdalar hazırlanabilir?

Çocukların en çok sevdiği gıdalar ayaküstü yedikleri aperatiflerdir. Bu aperatifler de ana öğünler dışında çocuğa verilmelidir ki iştahları kesilmesin. Aperatif olarak peynirli sandviçler, peynirli zeytinli kanepeler verilebilir. Bunlara sebzeler de eklenebilir (örneğin, domates, salatalık, kıvırcık, biber). Kepek ekmeği sadece zayıflama diyetlerinde kullanılmaz. Çocuklar için de uygundur. Özellikle kabızlığı olan çocuklarda bu aperatifler kepek ekmeği ile de yapılabilir. Çocuk meyve yemek istemiyorsa ona ballı muz yapabilirsiniz. Kuru kayısı veya kuru üzüm gibi besinler verilebilir. Beyin gelişimleri için birkaç fındık da verilebilir. Çocuklara ara öğün olarak evde az yağlı hazırlanmış meyveli ve sebzeli kekler de verilebilir.

Bebek ve çocuklarda boy ve kilo artış tablosu

		KiLO (kg.)		BOY (cm.)	
		min	max	min	max
doğum	ay	2,6	4,6	46	54
3	ay	4,1	7,5	55	66
6	ay	5,6	9,7	60	72
9	ay	6,5	11,3	64	77
12	ay	7,4	12,5	68	82
15	ay	8,1	13,5	71	86
18	ay	8,7	14,3	74	89
2	yaş	9,1	15	77	92
2,5	yaş	10,3	17	83	100
3	yaş	11,1	18	86	105
3,5	yaş	11,7	19,3	89	109
4	yaş	12,3	21,1	92	114
4,5	yaş	12,7	22,6	95	118
5	yaş	13,4	24	98	121
5,5	yaş	14,1	25,5	101	125
6	yaş	14,8	26,8	104	127
6,5	yaş	15,6	30,1	106	130
7	yaş	16,4	31,9	109	133
7,5	yaş	17,3	31,9	112	136
8	yaş	18,1	33,8	115	139
8,5	yaş	19	36,1	117	142
9	yaş	19,9	38,6	120	145
9,5	yaş	21	41,8	122	148
10	yaş	22	45,7	125	151
10,5	yaş	22,9	49,4	127	155

Kilo kontrolü sağlamak için ailece neler yapılmalıdır?

- Güne kahvaltısız başlamayın.
- Günde en az 4 öğün yiyin.
- Sofradan tıka basa doymuş olarak kalkmayın.
- Yemek yerken midenizin 1/3'ü boş kalsın.
- Öğün aralarını çok uzun tutmayın.
- Günde en az 8-10 bardak su için.
- Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durmalı, tatlı ihtiyacınızı meyve ile gidermelisiniz.
- Tuzu azaltmalısınız.
- Haftada 3 kere 30-40 dakika yürüyüş yapın.
- Fast-food yiyeceklerden, kızartmalardan uzak durun.

FOTOĞRAF: SELAHATTİN SEVİ



Çocuklarımıza İslam'ı NASIL ANLATMALIYIZ?

Dinimizi seviyoruz. Çocuğumuzun da bu sevgiyi benliğinde taşıyarak, İslam'ı öğrenmesini istiyoruz. Peki, bu sevgiyi ona nasıl vereceğimizi biliyor muyuz?

■ DOÇ. DR. ABDÜLAZİZ HATİP

Amaç güzel ve doğru olduğu halde, ona götüren yol da doğru değilse, çoğu zaman istenenin tersiyle karşılaşılır. Yüce İslam dininin bütünüyle hak, hayır ve fayda olan gerçekleri de eğer usulüne uygun olarak sunulmazsa ters teper. Bazı dindar aile çocuklarının dinden uzaklaşmalarının nedeni genellikle bu tür yanlış uygulamalardır.

Zorlayıcı olmamalı

Çocuklara bir şey anlatırken, zorlayıcı, mecbur edici tavırlardan titizlikle kaçınılmalıdır. Allah, sevgili Peygamberine de "zorlayıcı olmaması gerektiğini" ısrarla hatırlatıyor. Bizim görevimiz sadece tebliğdir. Hidayete getirmek, kalplerde iman ışığını yaratmak Allah'ın işidir. Görevimizi yapmalı Allah'ın işine karışmamalıyız. İnsanoğlu, özellikle gençlik çağında muhalefet etmekten hoşlanır. Muhalefet damarlarını tahrik etmekten uzak durulmalıdır.

Hikmetle hareket edilmeli

Gençlerin yetiştirilmesinde hikmetli hareket edilmelidir. Yapı ve yetenekleri iyi tespit ve teşhis edilmeli, nabızlarına göre şerbet sunulmalıdır. İnsanları eğitip yönlendirirken bu yapılar zorlanmamalı, sadece dengeleyip olumluya kanalize edilmelidir. Aksi halde tepkiyle karşılaşmak sürpriz olmayacaktır.

İyi arkadaş edinmesine yardımcı olmalı

Özellikle iyi bir arkadaş ortamı oluşturulmalı, bu onun da ilgisini çekecek unsurlarla cazip hale getirilmelidir. Faydalı sporlar, sanatsal kurslar, geziler, piknikler, izci kampları vs. bu gibi arkadaşlıkları pekiştirebilir. Bunu yapmazsanız bu boşluk zararlı olanla dolabilir.

Faydalı yayınlar temin edilmeli

Yaşına ve meraklarına göre yayınlar temin edilmeli ve bunlardan istifadesi sağlanmalıdır. Şu anda her seviyeye göre, her türlü yapıya hitap edici, son derece kaliteli, rengarenk kitap ve dergi mevcuttur. Bu konuda hiçbir masraftan kaçınılmamalıdır. Çocuklarımızın en az giyim ve beslenmelerine verdiğimiz önem kadar zihin ve ruhî beslenmelerine de özen göstermeliyiz.

Örnek hayatlar lanse edilmeli

Tarihimizden örnek şahsiyetlerin hayat hikayelerini roman akıcılığıyla sunmalıyız. Başka milletler, bu boşluğu hayalî kahramanlarla doldurmaya çalışırlar. Bizim öyle hayalî kahramanlara ihtiyacımız yoktur. Tarihimiz gerçek kahramanlarla doludur. Piyasada bu tür faydalı eserler çok şükür ki, oldukça boldur.



FOTOĞRAF: MEHMET DEMİRCİ

İyi bir hedef verilmeli

Gençliğe amaç kazandırmalıyız. Onları yüksek gaye ve ideal sahibi yapmalıyız. Böylece çalışma azim ve enerjileri artar. Amacı olmayan, ya da himmeti düşük olanlar, yüksek amaç ve ideal sahibi başkalarına hedef ve yem olmaktan kurtulamaz. Amacı olan İnsanlar meydana getirilmelidir.

Bizzat örnek olunmalı

Örnek ve rehber sunma ihtiyacı için sadece uzak ve yakın tarihteki şahsiyetlerle boşluğu doldurmak yetmez. Biz de gençlere düzgün ve ideal yaşayışımızla örnek olmalıyız. Hal dili, söz dilinden daha etkilidir. Sigara içen birinin, başkasına "içme" demesi ne derece etkili olur? Bu yapılmadığı takdirde, Müslümanlığın ancak geçmiş çağlarda yaşanabildiği, günümüzde ise ideal prensiplerinin yaşama şansı olmadığı sanılır ve sürekli geçmişin hayal ve özlemi ile yaşanır.

Doğru ve güzel bakış açısı kazandırılmalı

Bakış açısı kazandırmak en önemlisidir. Bu da kuvvetli bir iman ile mümkün olur. İmana ağırlık ve önem vermeliyiz. Meşhur misaldir: Bir kasa balık hediye etmektense balık tutmayı öğretmek daha faydalı olur. Gençlerimize öylesine sağlam bir iman perspektifi kazandırmalıyız ki, gezip seyrettiği her tabiat manzarasını, öğrendiği her ilmi o gözle değerlendirebilmelidir. Böylece, bütün hayatı tefekkür ve ibadet hükmüne geçer.

Kök ve temelden başlanmalı

İman köktür, esastır. Ağacın kökü ne kadar sağlam olursa, dalları o kadar gür, meyvesi de o kadar güzel ve kaliteli olur. İman da ne kadar sağlam olursa, dalları olan ibadet o kadar gür ve candan, meyvesi olan güzel ahlak da o kadar güzel ve olgun olur. Şu halde, yaş ve seviyelerine göre imanî bir bakış açısı kazandırılmalı ki, rahat ibadet edebilsinler, ahlakları güzel olsun. Çürük bir temel üzerinde gökdelenler dikebilir misiniz? İman Müslüman kişiliğin temelidir.

Problemlerin kaynağına inilmeli

Sıkıntılar ve aksaklıklar varsa, gerçek sebebini araştırmalıyız. Tıpta da durum böyledir. Ateşi olan bir hastaya, ateş düşürücü vermek çare değil. Meselâ, vücuttaki sancı, bir iltihaptan kaynaklanıyorsa o iltihap kurutulmalıdır. Tırnak yiyen bir çocuğa engel olmak amacıyla tırnaklarına acı ilaç sürmek çözüm olabilir mi? Bu defa da dudaklarını kemirecektir. Anormalliğin asıl sebebi teşhis ve tedavi edilmedikçe aksaklık başka bir şekilde ortaya çıkarak sürüp gidecektir.

Şefkatle yaklaşılmalı

Gençlerimize dostça, şefkatle yaklaşmalı. Bu hem halimizde, hem de söz ve üslubumuzda kendisini göstermelidir. Gerek kendi hayatımıza, gerekse etrafımızdaki insanlara baktığımızda böylesi bir şefkatli elden iman denilen hayat iksirini içen, böylece iki dünyası kurtulan pek çok örnek görebiliriz. Böylesi şefkatli simaların bakışları, tomurcuklar açtıran güneş; nefesleri, ruhları okşayan meltem; sözleri yaralı gönüllere merhemdir. Hatıraları da en sevgili bir babanın ki kadar sıcak ve özlem doludur.



FOTOĞRAF: KÜRŞAT BAYHAN

Uygun zamanları kollamalı

Gençlerimizin almaya istekli bulunduğu anları kollamalıyız. Aç ve iştahlı iken yenen bir yemeğin ancak, faydası olabilir. İsteksiz, şevksiz ve heyecansız iken dünyanın en açık ve faydalı hakikatini de takdim etseniz gereği gibi alınmaz, sindirilmez ve yarayışlı olmaz.

Çocuk, İslam'ın güç ve cazibesinden emin olmalı

Nasıl bir ortamda bulunursa bulunsun, her genç doğuştan hakikatin müşterisidir. Onda buna yatkın bir potansiyel vardır. Günümüz Batı dünyasında, her gün her türlü nefsanîliğin içinde büyüyen çok sayıda gencin Müslümanlığı seçmesi, bunun açık bir kanıtıdır. Bugün dünyada en çok yayılan din İslam'dır. İslam'ın hiçbir rakip cereyandan endişesi yoktur. O kendi kendisini müdafaaya kadirdir. Birçok mensubundan gölge etmemekten başka bir ihsan da istememektedir. Bu gerçek bilinmeli ve İslam'ın tebliği hiçbir gençten esirgenmemelidir.

Seviyesine göre anlatılmalı

Gençlerin seviyesine inmek, anlayacağı bir dille anlatmak da şarttır. Dinî hakikatler genellikle soyuttur. Anlaşılması, idrak edilmesi kolay değil. Bu nedenle Kur'an, Hz. Peygamber ve İslam büyüklerinin metoduna uyarak meseleleri temsil ve örnekle akıllara yaklaştırmalıyız. Günlük hayattan, yaşayıp gördüklerinden temsiller getirmeliyiz. Temsil ve örnek, soyut gerçeği hem kavratır, hem de zihinde kalıcı hale getirir.

Anlatırken mütevazı olunmalı

Anlatırken öncelikle kendi nefsimizi muhatap kabul etmeliyiz. Kendimizi düzeltmeyi esas almalıyız. Çocuğumuz da olsa başkasını kendi ders arkadaşımız gibi görmeliyiz. Yoksa, hep kendimizi satıcı, başkalarını ise almaya muhtaç durumda görmek, hem ihlasa ters, hem de tesiri azaltan yanlış bir metottur.



FOTOĞRAF: İBRAHİM USTA

Çocuklarınıza baskıcı bir tavırla değil, sevgi ve şefkatle yaklaşın. Doğru olanı doğru bir tavırla vermeye çalışın.

Bıktırmadan tekrar etmeli

Bıktırmadan tekrar etmeliyiz. Bıktırmaması için de, aynı hakikatleri değişik yöntemlerle, farklı üsluplarla sunmalıyız. Kur'an'ın, aynı gerçeği farklı kıssalar, aynı kıssayı da farklı üsluplarla sunması bizim için güzel bir örnektir.

Allah'ın rızasını esas almalı

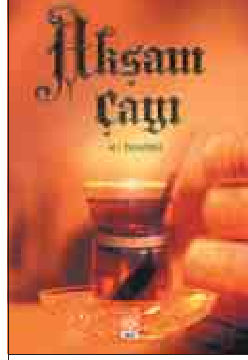
Allah'ın adıyla ve onun rızası için anlatmak. Kişisel hislerimizi işe karıştırmamak. Çocuk üzerinde en büyük hak sahibi, onu hiçten alıp aşamadan aşamaya geçirerek şekillendire şekillendire sevimli ve mükemmel bir insan halinde yaratan Yüce Allah'tır. Dolayısıyla öncelikli olarak O tanıtılmalı ve sevdirilmelidir. Bize karşı hayırlı bir evlat olması da zaten buna bağlıdır.

Akşam Çayı'na siz de davetlisiniz

Ailem dergisinde yazılarını okuduğunuz Ali Demirel'in Akşam Çayı kitabı hikâye tadında günlük hayatımıza rehber olacak bilgiler veriyor.

■ **A. KADİR SÜPHANDAĞI**

Sohbetin insanlık tarihinde çok büyük önemi var. Bütün maddi manevi gelişimlerin temeli böyle bereketli sohbetlerde atılır. Sohbet, duygu ve düşüncelerini karşılıklı müzakere ederek bu duygu ve düşüncelerde derinleşmeyi hedef alan insanların kurdukları bir nevi arkadaşlıktır. Peygamber Efendimiz, ashabını öncelikle Dâru'l-Erkam'da yapmış olduğu sohbetlerle yetiştirmiş ve onları geleceğe hazırlamıştı. Kur'an-ı Kerim, Allah Rasulü'nün cemaatini ele alırken, sohbet kelimesiyle aynı kökten gelen "ashab" kelimesini kullanmıştır. Sohbet, ortak bir dille dertleşmek ve hayata aynı perspektiften bakabilmektir. Öyle sohbetler vardı ki bu sohbetlere katılanlar bir yandan bütün manevi sıkıntılarından kurtulurken diğer yandan da ilim ve irfanlarını artırarak hayata farklı bir bakış açısı kazanırlar. Bu anlamda sohbetler toplumun adeta sigortası, burada sohbet yapanlar da psikoterapistler gibi önemli görevler üstlenmektedirler.



Akşam Çayı
Ali Demirel
Işık Yayınları
Tel: 0216 318 42 88

İşte karşımızda bütün bu özellikleri bağrında barındıran bir kitap duruyor. Bu kitap mana kökü itibariyle tâ Darü'l-Erkam'lara dayanan bir evde kalan Ali İhsan, Bahadır, Furkan, Tarık ve Mert arasında yaşanan böylesi sohbetleri konu alıyor. Onlar, kazandıkları üniversitelerde okumak için İstanbul'a gelen beş genç. Kader yollarını birleştiriyor ve üniversite hayatları boyunca aynı evde kalıyorlar. Bu gençler her akşam, okullarından ayrılıp bir ilim ve irfan yuvasına koşuyor gibi evlerine geliyor, oranın kendisine has büyüleyici atmosferini solukluyor, sağda-solda zihinlerine ilişen kötü duygu ve tutkulardan sıyrılıyor ve başları cennetlere ulaşmış gibi derin bir huzura eriyorlar. Bu kitabı, bir ilahiyatçı titizliği ve sezgisiyle, iman, ibadet ve sünnet konusunda yapılmış pratik bir çalışma olarak adlandırmak mümkün. Kitapta nazara verilen meselelerin karşılıklı konuşmalarla sunulması metne akıcılık, okura kolaylık sağlıyor. Kitabın muhatap kitlesi göz önüne alındığında isabetli bir yol tercih edilmiş. Kitap beş bölümden oluşuyor. Birinci bölümde kulluk şuuru, ikinci bölümde İnsanlığın İftihar Tablosu, üçüncü bölümde din ve hayat, dördüncü bölümde en hayati kulluk borcumuz namaz, beşinci bölümde ise mübarek gün ve geceler eksenli sohbetler yer alıyor.



FOTOĞRAF: GÜLİZ KARAOĞLAN

Kahvaltı sofrası

■ NAZ FERNİBA/MOLDOVA

Onlar bizim öğrencilerimizdi. Dillerini çok iyi bilmiyorduk, kültürlerini öğrenmeye çalışıyorduk, ülkelerini benimsemek için gayret gösteriyorduk. Farklı şeylerle uğraşmaktan hoşlansak da, farklı alışkanlıklarımız olsa da, kendimize farklı idealler belirlesek de, farklı hayaller kursak da; bütün bunların birbirimizi sevmemiz için engel olmadığını her hâlimizle onlara anlatmaktı tek arzumuz. Biz onların dillerinde bildiğimiz kelimeleri söylüyorduk sık sık, onlar bildikleri Türkçe kelimeleri tekrar ediyorlardı karşımızda. Bir çeşit iltifattı bu.

Moldova'da ilk yılımızdı. Öğrencilerimizi kahvaltı için evimize davet etmeye başladık. Yer sofrasını daha önce hiç görmemişlerdi. Bu yüzden oturmak zor geldi onlara. Kimisi ayaklarını uzattı, kimisi dizlerini bükmeye çalıştı, kimisi çömeldi. Bir şekilde sofranın etrafına yerleştiklerinde birbirlerine bakıp gülüyorlardı. "Neden masada yemiyorsunuz?" diye sordular bize. "Masada oturmak daha kolay" dediler. Biz de onlara evde küçük çocuk olunca yerde yemenin daha kolay olduğunu anlatmaya çalıştık. Kahvaltı sofrasını seyrettiler bir süre. Zeytinler, reçeller, peynirler; ince belli çay bardakları, çaydanlık, çay kaşıkları... Her şey onlara çok değişik geliyordu. Her tadına baktıkları yiyecekle ilgili sorular sordular. "Bu nedir böyle? Çok değişik tadı var. Nasıl yapılıyor? Siz mi pişirdiniz?" Sofradaki yiyecekler hakkında ne biliyorsak her şeyi anlattık onlara.

Mümkün olan her vakit kahvaltı soframıza davet ettik öğrencilerimizi. Ne zaman evimize gelseler bizimle ilgili sorular soruyorlardı. Burada, onların ülkelerinde oluşumuz hem bir türlü anlayamadıkları, hem de bize bir saygı duyma vesilesiydi. Türkiye'ye gidenler vardı aralarında. "Türkiye çok güzel, burayı beğeniyor musunuz?" diyenler oldu hep. Bizim için önemli olan bulunduğumuz yerin güzelliği ya da çirkinliği değildi ki. Anlatmaya çalıştık hâl dilimizle hâlimizi. Bizi sevdiler. Biz de onları sevdik. Okulda öğretmenleriydik, okul dışında abi ve ablaları. Kendilerine yol çizmelerinde, yön belirlemelerinde yardım etmeye gayret gösterdik. Biz onlara yaklaştıkça onlar da bize yaklaştılar. Biz onlara verdik, ama onlardan da çok şey öğrendik.

Yıllar geçti ve mezun olan her biri başka bir ülkeye, başka bir şehre, başka bir üniversiteye gitti. Üzüldük onlardan ayrıldığımıza her ne kadar hâlâ başka öğrencilerimiz olsa da. Hiç kimse bir başkasının yerini alamıyordu elbet.

Moskova'ya üniversite okumak için giden öğrencilerimizden biri sık sık bizi aramaya devam ediyordu. Geçtiğimiz Ramazan Bayramı'nın birinci günü telefonumuza arka arkaya mesajlar geldi.

"Öğretmenim. Bayramınız mübarek olsun. Biz de burada arkadaşlarımızla beraberiz. Onlara evimizde kahvaltı hazırladım. Sizin bize hazırladığınız kahvaltılar gibi. Çok teşekkür ederim." RİNAT

Bu, bayramda aldığımız en güzel ve en anlamlı hediye oldu.

İLK ANNE-BABALIK DENEYİMLERİ

DERS-9

Ve dünyaya ve sizin evinize yeni bir birey katıldı… Küçük, ama küçük olduğu kadar kendisine ayrılan zaman, eve kattığı mutluluk, yaşattığı heyecan vs. büyük. Bu dönemde gerek anne ve gerekse baba tatlı; fakat karmaşık denilebilecek duygular içinde olabilirler. Ancak kendi duygularında ne denli hızlı bir şekilde denge sağlayabilirlerse, o denli çocukla geçirilen zamanın etkili oluşu sağlanabilir. Şimdi isterseniz bu dönemde ebeveyn neler yaşar kısaca bir inceleyelim.

Annenin loğusalık psikolojisi

Loğusalık psikolojisi kimi zaman anneliğin ilk dakikalarında, kimi zaman ise ilerleyen zamanlarda kendini gösterir. Annenin kendisini farklı duygular içinde hissettiği bu dönemde yoğun desteğe ihtiyacı vardır. Anne vücudundaki hormonel değişime de bağlı olarak genellikle çok hassaslaşır. En ufak bir durumda üzülüp ağlayabileceği gibi, öfkelenip bağırabilir de. Bütün bunlar aslında ciddi bir sorunun göstergesi değildir. Fakat loğusalık döneminin karmaşasından sıyrılabilmek için annenin yakın çevresinden gelecek desteğe ve anlaşılmaya ihtiyacı vardır. İlk günlerde anne kendini yorgun hissedebilir ve bu sebeple yakınında işlerini halletmek üzere kendisine yardım edebilecek bir yakınının bulunması faydalı olur. Bu dönemde özellikle babanın eşine her an destek vermesi ve eşiyle konuşması anne için oldukça önemlidir. Anne zaman zaman yaşadığı bu gerilimden dolayı çocuğunu suçlayabilir. Annenin bu dönemde çocuğunu benimseyememe gibi birtakım duygular içinde olduğu ve bu durumu annelik rolüne yakıştıramadığı için suçluluk psikolojisi içinde olabildiği görülür. Çünkü ona göre bir annenin bu duyguları yaşamaması gerekir ve bundan dolayı vicdanen rahatsızlık duyar. Fakat bütün bu duyguların olağan olduğu ve bir süre sonra geçebileceği unutulmamalıdır.

Yeni bebekle birlikte artık annenin uyku düzeni, fiziği ve sosyal hayatı değişmiştir ve bundan bebeği sorumluymuş gibi düşünebilir. Bütün bu düşünceler ilerleyen günlerde kaybolacaktır. Annenin biraz sabırlı olması ve kendisine pozitif telkinlerde bulunması önemlidir. Annenin kendini toparlayamaması durumunda bir uzmanla görüşülmesi en sağlıklı olandır.

İlk günlerde babalık psikolojisi

Babaların durumu annelere kıyasla biraz daha zordur. Çünkü annedeki değişiklikler olağan karşılanırken, babanın duyguları genelde anlaşılmaz ve hep eşine destek vermesi gereken birey





olarak algılanır; fakat desteğe ihtiyacı olduğu düşünülmez.

Yeni gelen bu minik üye babanın da farklı duygular içinde olmasına sebep olur çoğu zaman. "Şimdi neler olacak hayatımızda, geçimini temin edebilecek miyim vb..." sorular babayı meşgul ederken, bir yandan da duygusal farklılıklar babayı meşgul eder. Babayla genelde ilgilenen olmaz; çünkü daha ziyade anne ile ilgilenilir. İlk günlerde babanın nerede uyuyacağı, yemek yiyip yemediği çok da önemsenmez ve bu durum babadaki duygusal gerginliği daha da artırabilir. Bunun dışında baba istediği her an bebeğe yakın olma şansına sahip olamadığını düşünebilir. Çünkü bebeğini sevebilmesi için karnının tok, altının temiz, gazının çıkartılmış ve uyumamış olması gerekir ki, böyle bir anı yakalamak oldukça zordur. Bu nedenlerle babanın da anlaşılmaya ihtiyacının olduğu unutulmamalı ve çevresi tarafından gelecek destek esirgenmemelidir. Bu şekilde baba kendini daha rahat hissedeceğinden eşine de daha fazla destek olabilecektir.

Bebeğe karşı sorumluluklar

FOTOĞRAF: LEVENT GÜLER

- Anne-çocuk arasındaki ilk duygusal bağ ilk dakikalarda kurulur. Özellikle normal doğum yapan annelerin ilk dakikalarda çocukları ile bütünleşmeleri sağlanmalıdır. Diğer doğumlarda ise mümkün olan ilk zamanda anne-bebek buluşması sağlanmalıdır. Bebek, bu ilk dakikalarda tensel temas halinde olmalıdır.
- Bebeğe sık sık beden masajı yapmak bebeği ruhsal ve bedensel açıdan dinlendirecektir.
- Babaların da ilk saatlerde bebekleri ile duygusal bağ kurmaya çalışmaları önemlidir.
- Bebeğin ilk anlardan itibaren huzurlu bir ortamda bulunması için ebeveynler arası tartışmaların olmaması gerekmektedir. Aksi takdirde negatif etkilenen ebeveynler bunu bebeklerine yansıtacaklardır.
- Ebeveynin çocuğuyla ilk dönemlerden itibaren konuşması ve bir süre sonra çocuğuna kitap okuması sağlanmalıdır.
- Gerek ortamı, gerek ebeveyni yumuşatan ve gerekse bebeğin ruhunu okşayan dinletiler her zaman için faydalı olacaktır. Musikiler gibi...
- Ebeveyn kendini geliştirme çabası içinde olmalıdır. Bu konuda kitap okumaya ara verilmemeli ve çeşitli eğitsel aktivitelere katılınmalıdır.

FOTOĞRAF: BAHAR MANDAN



İma ile namaz nasıl kılınır?

"Kendimi bildim bileli; namaz, abdest benim vazgeçemediğim ibadetim oldu. Seksen yaşıma rağmen hâlâ seccademle sıkı bir arkadaşım. Ama artık bacaklarım beni taşımıyor, dizlerim bükülmüyor. Eski günlerimi özlüyorum; uzun uzun kıyam yaptığım ve yer kadar sakin olan secdeli, huzurlu namazlarımı... Şimdi, vücudumu secde yapması için zorluyorum, ama olmuyor. Gözyaşları içinde kalarak; eskiden olduğu gibi eğilmeyen azalarıma kızıp söyleniyorum. Bu durumu yaşamayan bilemez, Allah kimseyi elden ayaktan etmesin (amin)...

Yaklaşık bir yıldan beri namazıma ayakta kıyamla başlıyorum, sonra bir kürsüye oturuyorum, rüku için biraz eğiliyorum. Secde için biraz daha eğilip ellerimi yüzüme yaklaştırıyor, havada onların üzerine secde yapıyorum. Bu şekilde yapmayı bir yakınım öğretti. Ama geçenlerde beni gören bir komşum 'secdeyi yanlış yaptığımı ve ayağa kalkıp oturmadan, sadece oturarak işaretle kılmamı' söyledi. Herkes bir türlü söylüyor. Bu işin doğrusu nasıl oluyor?"



Gerçekten sağlık ve afiyetin yerini hiçbir şey dolduramaz, hiçbir şeyle değişilmez. Sağlıkla yapılan ibadetlerin hazzına, huzuruna ise doyum olmaz. Ağrımayan, sızlamayan azalar ile hayat ne kadar kolay ise ibadetler de o kadar huşûludur. Yüce Allah, gençliğimizde dolu dolu ibadet etmeyi bizlere nasip eylesin (amin).

İslâm dini, Müslüman'dan bir şeyi yapmasını istediğinde onun durumlarını göz önüne alarak her türlü kolaylıkları işaret eder. Yani sorumluluklar, kulun gücü ve içinde bulunduğu zaruri haller göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Zaruri haller, sorumlulukları kolaylaştıran nedenlerdir. Hastalıklar da kolaylaştırma sebeplerinden biridir.

Bir hastalığından veya yaşlılığından ötürü ayakta namaz kılmaya gücü yetmeyen hasta veya yaşlılar namazlarını oturarak kılarlar. Rükû ve secde edemeyen kişiler de bu rükünleri ima ile yerine getirirler.

Ayakta duramayan, rüku ve secde yapamayan kişi oturabiliyorsa öncelikle yere (seccadeye) oturur, bükemediği bacağını veya bacaklarını kıbleye doğru uzatır ve namazını ima ile kılar.

Eğer yerde de oturamıyorsa o zaman bir sandalyeye veya tabureye kıbleye yönelik olarak oturur. Ellerini ve kollarını kullanabiliyorsa; normal şekilde olduğu gibi el bağlayarak namaza durur. Rükû ve secde edeceği zaman bu rükünleri başıyla işaret ederek yapar. Rükû için başını biraz eğer, secde için de başını rükudakinden biraz daha fazla olacak şekilde eğer. Buradayken baş bir yere dayanmaz, bir şey de başa kaldırılmaz. Bir şeyi kaldırarak ona secde etmek caiz değildir. Yani ima ile secde ederken baş boşluktadır. İma ile rükû ve secde yaparken eller, dizlerin üzerindedir.

Bir kişi, ayakta durmaya gücü yettiği halde, rüku ve secdeye gücü yetmiyorsa, yani bedeninin eğilme problemi varsa namazını; ayakta ve oturarak, rüku-secdeyi de tam eğilmeden ima ile kılabilir. Ancak her rekatta ayağa kalkmadan, kıyamı da oturarak ve rüku-secdeyi ima ile kılması daha uygundur.

Burada son zamanlarda camilerimizde sayıları çok artan sandalye ve kürsülere değinmeden geçemeyeceğiz. Öyle görünüyor ki küçük bir mazereti olan genç-yaşlı herkes sandalye üzerinde namaz kılmayı tercih eder oldu. İş böyle olunca her geçen gün sandalye ve kürsü sayıları safları doldurur oldu.

Gerçekten zamanımızda eklem problemleri oldukça fazla. Kimimiz belinden, kimimiz dizlerinden sorun yaşadığından eğilemiyor, doğrulamıyor, ayakta duramıyor, bunun için de hemen bir sandalyenin yardımına başvuruyor.

Fakat bir nokta atlanıyor: Ayakta duramayan, eğilemeyen kişi namaz kılmak istediğinde öncelikle seccadesine oturur ve sorunlu bacaklarını kıbleye doğru uzatır. Ama yerde oturmaya öncelik verilmiyor. Çünkü bu pozisyonda oturarak (ayaklarını kıbleye uzatarak) namaz kılmak 'uygunsuz ve günah' sanılıyor. Halbuki sanılanın aksine bir zaruretten dolayı ayakları kıbleye uzatarak namaz kılmak kişiye tanınan kolaylıktır. Asla Allah'a (cc) saygısızlık değildir.

Sonuç olarak denilebilir ki; namazda rüku ve secde edemeyen kişi öncelikle yere oturur. Ancak yere de oturamazsa o zaman bir sandalye veya kürsüden yararlanır. Ayrıca her rekatta kıyam için ayağa kalkmaması daha uygundur. Yani namazına oturarak devam eder.

İbadetlerimizi en doğru ve en güzel şekilde ifa edebilme temennisiyle...



İlkyardım ve nemelazım

■ PROF. DR. MUSTAFA NUTKU

Yaşlı ve şişman bir adamın, otobüs durağında bir yanına doğru eğik, gözleri sabit bir noktaya takılmış, ayaklarını ileriye doğru uzatmış halde bir müddettir sıkıntılı bir şekilde hareketsiz oturuşu dikkati çekiyordu. Bazıları göz ucuyla bir baktıktan sonra yürüyüp yoluna devam ediyor, bazıları ise, daha uzunca bir zaman adamın bu normal olmayan haline dikkatle bakıyor; fakat gördüğüyle ilgili herhangi bir şey yapmıyordu. Üniversite öğrencisine benzeyen bir genç gidip, 50 m. kadar uzakta trafiği düzenleyen trafik polisini çağırdı. Trafik polisi de cep telefonuyla bir yeri aradı. Ambulans beklenirken durakta yatan adamın bir elinde kapağı açılmış bir ilaç tüpünü, diğer elinde de bu tüpün kapağını tuttuğu fark edildi. İlaç tüpü "isordil" isimli çok bilinen ve kalbi sıkışanların aldığı dilaltı tabletiydi. Muhtemelen durakta oturduğu sırada kalbi sıkışan adam, kalp damarlarını kısa sürede genişletmek etkisi gösteren bu ilacını almak istemiş; ilaç tüpünü cebinden çıkarıp kapağını da açmış, fakat ilacı ağzına atabilmeye gücü yetmemişti. Durakta oturduğu yerde kalp krizi geçiriyor olabilirdi. Bunları söyleyebilmek için mutlaka doktor olmaya lüzum yoktu. Kalp hastalıkları, asrımızda en fazla ölüme sebep olan bir hastalık olduğu için, bu hususta halkı aydınlatıcı çok neşriyat yapılmaktaydı. Görenlerden çoğu, doktor olmadığı halde böyle bir durumda bu teşhisi koyabilirdi. Buna rağmen, niçin hiç kimse kalp krizi geçiren için çok hayatî olan o ilk dakikalarda yapılması gerekeni yapmıyor, mesela adamın elindeki kapağı açılmış ilaç tüpünden bir tane alıp adamın ağzına koymaya çalışmıyordu? Ambulans en sonunda gelmiş olsa da, her kalp kriziyle kalbin bir kısım dokusu tekrar yenilenmemek üzere öldüğünden, ya bu defa adam ölecek veya ölümüne biraz daha yaklaşmış olacaktı. Onun bu halini görenler cehaletle kayıtsız kalmamışlarsa, buna belki tek kelime ile; "nemelâzımcılık" denilebilirdi. Bu olayın hatıra getirdiği "nem lâzımcılık" kelimesinin ve gene bu mevzuyla ilgili olarak hatıra gelen; "Ne melâzımcılık, istibdadın yâdigarı-

İlkyardım sadece sağlıkla ilgili olmayabilir. Medeni insanın manevi konularda da "ilkyardım" gibi bir sorumluluğu vardır.





FOTOĞRAF: AA

dır." vecizesinin açıklaması acaba nedir ve bu vecizeyle acaba hangi gerçeğe dikkat çekilmek istenilmiştir?

"Nemelâzımcılığın istibdadın yâdigarı oluşu", insanların bazen durumun gerektirdiği tavır ve davranışı ortaya koymak mükellefiyetlerinin açıkça kendini belli etmesine rağmen, bundan geri duruşları, onları çekingenliğe iten müstebitlerin (istibdatçıların) varlığından olabilir, demektir. İnsanların çoğunda meslek bencilliği (meslekî enaniyet) vardır. Kendi mesleklerine başkalarının müdahale etmesine ve kendi meslekî alanlarına başkalarının girmesine büyük tepki gösterirler. Bu tepki, bazen haklı ve bazen de haksız olabilir. Bu tepkiye haksız olması halinde; "meslekî istibdat" da denilebilir. İşte bu meslek bencilliği gösterenlerin tepkisine ve hışmına hedef olmamak düşüncesi, insanların inisiyatifini (şahsî teşebbüsünü) köreltebilir, frenleyebilir.

Zaruret olmadıkça, başkasının meslekî alanına müdahaleye elbette müsamaha ile bakılmayabilir. Bu, çeşitli karışıklıklara ve bazen zararlara sebep olabilir. Fakat, insanların dünya hayatı ile ve bilhassa âhiret hayatı ile ilgili tehlikeler söz konusu olduğunda, "Bu mesleğin adamları var. Onlar ilgilensin." diyerek üzerine düşeni usulü vechile yapmaktan kaçınmak, bir insana yakışmaz. Çok gariptir ki, insanların maddî hayatları ile ilgili "ilkyardımın önemi"ni inkâr etmeyenler, manevî hayatları ile ilgili "ilkyardımın önemi"ne karşı çıkabilmektedirler!

Aslolan ebedi hayat

Manevî hayat, ebediyete uzanmakta ve daha önemli bulunmaktadır. Hem İslâmiyet'te, Hıristiyanlık'ta olduğu gibi, "ruhbanlık" mesleği yoktur. Her insanın asıl mesleği; "Allah'a kulluk"tur. Bu asıl mesleğinin icabı olarak; "Emr-i bi'l-ma'ruf ve nehy-i an'il-münker"i (Allah'ın emrettiklerini emredip yasakladıklarını yasaklamayı) yapanlar, hakikatte başkasının meslekî alanına müdahale değil, asıl mesleklerini icra etmiş olurlar!

Bir otobüs durağındaki kalp krizi vakasına bilerek müdahale etmeyerek bir adamın ölümüne veya dünya durağındaki insanların maneviyatlarının merkezi olan kalplerdeki krizlere bilerek müdahale etmeyerek ebedî hayatlardaki ölümlere, istibdadın yâdigârı bir "nemelâzımcılık" gösterip kayıtsız kalanların, bu hallerini nefis muhasebesi ile düşünmeleri lâzımdır. Aksi halde, bu maddî veya manevî ölümlerde, bilerek müdahale etmeyip kayıtsız kalmaktan dolayı, onların da mesuliyet payı olabileceğinde şüphe yoktur.

Çok yardımcı oldunuz teşekkürler!..

Sinka

Bütün söylediklerimde yanılmışım. Sizin bana yardım edebileceğinizi düşünmüştüm. En azından bir e-mail dedim; ama siz onu da göndermeye gerek duymadınız. Ne diyeyim? Bundan sonra zaten kimseden yardım falan istemiyorum. Şunu anladım ki en büyük dostum yine "ben"im!

Dr. Can

Sevgili Sinka. Genelde cevap alamayanların sebepleri;

1) Bazı mailler teknik olarak bize ulaşamayabiliyor.

2) Bazılarını virüslerin yemesi söz konusu olabiliyor.

3) Onda bir nispetinde bilgisayarımız sizin gönderdiğiniz mailin yazı karakterini deşifre edemiyor.

4) Bazılarında da teknik olarak biz size ulaşamıyoruz.

5) Ama en çok ve sık rastladığımız durum ise yeni bir rumuz ve adresle bize mail gönderiyorsunuz. 1,5-2 ay içinde cevap gelmediği için adrese hiç girmediğinizden o adres sıfırlanıyor. Biz gönderince de bize "böyle bir adres kullanılmıyor" cevabı geliyor.

Emek ve beklentiler çöpe gidiyor

A) Yüzlerce karışık e-mail ayıklanıp, temizlenip, dosyalanıp, kağıt çıktısı ile bana gönderiliyor.

B) Ben zaten kişi ve kurumlara bazen de kitap ve dergilere müracaatla her yazı için dakikalarca uğraş verip, gelen her maile el yazımla cevap yazıp dergiye gönderiyorum.

C) El yazılı cevaplarım dizgide yazılıp düzeltildikten sonra 3-4 gün içinde size gönderilmek üzere asistanıma gönderiliyor.

D) Asistanım adresinize girip de "böyle bir adres yok" cevabını alınca yazıyı 'fezay-ı ıtlak'ın derinliklerine yani sanal alemin çayırına salıyor.

E) Asistanıma "Her çöpe bir tefriciye oku" dediğim için şimdiye kadar 4444'ü tamamladığından en kazançlı o çıkıyor.

Acil mektuplar

Özellikle cuma günleri aldığım mail'ler şöyle oluyor. Okurum e-postayı yazdıktan sonra;

- Dr. Bey. Benim sorunum çok acil. Lütfen bu sorunumun cevabını yarınki Ailem'de okumak istiyorum diyor. Tarihine bakıyorum, en az 45 gün geçmiş. Halbuki;

A) Sorusunu 1 hafta önce başka bir isim altında cevaplamışım. Ya okumamış ya da kendisine özel cevap istiyor.

B) Cumartesi çıkacak dergi en az 15 gün önce basılmış, gelecek cumartesi için de baskıya verilmiş oluyor. Yani teknik olarak mümkün değil!

C) Bir günde aldığım yaklaşık 40 mektubun 30'unda 'çok acil' diye uyarılar var. Sizce hangisi "en hakiki acil?" dolayısıyla sadece kronolojik sıraya koyabiliyoruz.

Sevgili Sinka.

Ne olursa olsun. Okurum haklıdır. Zira dertlidir ve çözüm arıyor. Ama lütfen küsme. Hem bana küsme hem de hayata. Zaten mektubunda "Bundan sonra kimseden yardım filan almıyorum. Anladım ki; en büyük dostum yine ben." diyorsun. Bu beni sevindirdi. Umarım son basamağa da çıkar ve bana şöyle yazarsın.

Yalnız
Allah'a ibadet eder ve
O'ndan yardım dilerim…
Anladım ki;
Tek dostum Allah
Ve
O bana yetiyor…
Dr. Can ve benzerleri
Yalnızca adi bir sebep!..
Dostça kal Sinka

Ayağı kırık yarış atı

Sel_Fat_F1
Hırslı biri olunca Can abi, işler tersine gittiğinde hayattan olduğu gibi kopma noktasına geliyorum. Bazen temel taşları bile sorguluyorum. Üniversite-1'den bu yana yurtdışındaki gülleri sulama sevdasıdır gitti. Şimdi yüzüp kuyruğuna geldiğimde olmadık esbab yüzünden kaldı. Moraller sıfırın altında. Bizim oralarda ayağı kırılan yarış atını vururlar Can abi. Sizin oralarda ne yaparlar?

Dr. Can
Sevgili, hırslı, azimli yarış atı kızım… Bizim buralarda ayağı kırılan yarış atını (en azından bazılarını) veteriner hekime götürürler. Hekim onu sarar. Kırık kemik kaynar. Her ayağı kırık at öldürülmez anlayacağın…

Kırılan kemik

Hekimlikte bir kaide vardır: Bir kemik kırılır da sonra kaynarsa o kemiğin kaynayan bölgesi en sağlam yeridir ve asla tekrar kırılmaz. Aynı kemik 5 yerden daha kırılsa bile bir daha o eski kaynayan yeri kırılmaz artık. Bizim buralarda bu gerçeği "bilenler" yarış atını öldürmezler.

Okan Buruk

Okan Buruk'un çok genç yaşta bir maçta ayağı kırıldı. İyileştikten sonra Galatasaray'da şampiyonluklar yaşadı. UEFA Kupası'nı kaldırdı. İnter'de başarılı futbol oynadı. Şimdi yaşı ilerlemesine rağmen hem Beşiktaş'ta hem de Milli Takım'da dinamo görevini sürdürüyor. İyi ki ayağı kırıldığında uşaklar vurmamışlar onu.

"Kerremnâ"

Mukaddes Kitabımız "İnsanı kerem sahibi, ahsen-i takvim yarattık" diyor. Kırılan kemik gibi, incinmiş ruhlar da iman, sabır ve tevekkül merhametiyle terapi edilirse Alay-ı İlliyyin'e çıkar. Her yarışta birinci gelir.

Hacı Bektaş-ı Veli; "Gözü ileride, gönlü geride olan kimse yola gidemez." der. Senin de hedeflerin büyük güzel kızım; ama lütfen gönlünü de ufuklarda gezdir. Kırıkçı-çıkıkçı engelini aş. "Hayat kısa, hizmet uzun, fırsat aceleci, deney aldatıcıdır." (Hipokrat'tan…)


FOTOĞRAF: AFP

Açıklama

166. sayımızda Dr. Can köşesinde yer alan ve "Dostları olmalı insanın..." diye başlayan şiirde yazarın adı sehven yer almamıştır. Şiir Oğuzkan Bölükbaşı'na aittir. Şairden ve okurlarımızdan özür dileriz.



FOTOĞRAF: ONUR ÇOBAN

BUGÜN BEN KİMSESİZ KALDIM...

Tek başına - Antalya

24 yaşında, çok büyük bir projenin başında, mesleğimin zirvesindeyim. Zaten 10-15'i müdür, 150 kişinin stresi ve bir de kendi sorunlarımla tek başımayım. Bir ben, bir de kendim. Yapayalnızım. Etrafımda kimse yok. Kalmadı aslında. Kız-erkek birçok dost, arkadaş ve ilişkilerim oldu. Şu an? Ailemle de aram iyi değil. Hayatımdaki insanların intikamı mı bu? Yalnızlığımı kiminle nasıl paylaşabilirim? Etrafıma bakıyorum herkesin bir arkadaşı var. Bir dayanağı var.

Dr. Can

Sevgili Ebu Zer tavırlı "zirve" insanı. Zirveye erken çıkmışsın. Zirve yalnızlık ister, yalnızlık gerektirir. 'Zirve'deysen yalnız olacak, yalnız yaşayacaksın. Halinden dilinden anlamayacaklar; sana ulaşamayacaklarını, seni keşfedemeyeceklerini düşünecekler.

Zirvedeysen; burnunun büyüdüğünü düşünecekler, kıskanacaklar ve terk edecekler... "Zirve'de o halde 'zırva'lıyordur" diyecekler. Uzaktan uzaktan indirmek isteyecekler.

Yalnızlığa alışmalı, yollarla barışmalısın... Bir başına terk edilmelere, ihanetlere, tek başına bırakılmalara, yalnızlığa alışmalısın. Güvendiğin dağlardaki karlara bakıp, ders çıkarmalısın kendine.

Zirvedeysen; hüzünlü bir şarkıyla paylaşılan gecelerde, başını dayayacak bir omuz arama sevdalarından vazgeçeceksin.

Sen hiç Ararat'ın, Everest'in tepesinde insanlar topluluğu gördün mü?

Zirvedeysen; sofrada tek tabağa, tabakta az yemeğe alışacaksın.

Zirvedeysen; yalnızlığını paylaşacak sevgili aramayacak; "Yalnızlık paylaşılmaz ki! Paylaşılsaydı yalnızlık olmazdı zaten!" diyeceksin.

Zirvedeysen; telesekreterine "Şu an size cevap verebilecek kimse yok, belki de hiçbir zaman olmayacak" diye notlar bırakmalısın.

Yalnızlığa alışmalı, sessizliğe ısınmalısın. Oysa sessizlik haksızlığa alkıştır. Haklılığın onuru yaşatır insanı.

Susmanın utancı öldürür

"Dr. Can'a yakışmayan bu hüzünlü sözler niye" deme. Bu yazıyı yazdığım gün, hüzünlü bir Şevval günü. Ben de senin gibi "Antalyalı" oldum bugün... Eski; ama hiç eskimeyen ve çok sevilen bir dostum telefonu kalbime kapatarak, dostluğun son kullanma tarihini belirledi. Sonsuza dek sessizliğin utancına gömdü Can'ı...

Sevgili, yalnız, zirvedeki genç adam: Gece yastıkla ağlaşmaya, sabah aynayla gülüşmeye, kendinle hüzünlenip, kendinle keyiflenmeye hazır olmalısın.

Kimsesiz kaldığın zaman, "Bugün ben kimsesiz kaldım" feryadına komşuların yetişmemesine alışmalı, soğuk duvar diplerinde ağlamalarına aldırmamalısın. Zira Kimsesizler Kimsesi yanında olacaktır.

İşte o zaman, hep başını alıp gidebilecek kadar cesur; ama hep, kalıp savaşacakmış kadar da gözüpek hissedeceksin kendini...

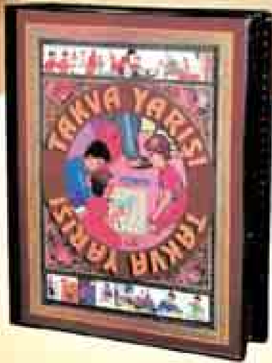
Kazanılması ucuz olmayan; ama yalnız da kalmayacağımız Yitirilmiş Cennetler'de, yitirilmiş dostluklar adına buluşmak dileğiyle...

Çocuğumu ben yetiştiriyorum!

*Her aile çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Doğumdan ergenliğe her yönü ile çocuk eğitimini ele alan" **Çocuğumu Ben Yetiştiriyorum**" seti tüm aileler için muhteşem bir eser...*

Dr. Senai Demirci

Çok şeyler söylüyorlar. Kafanız karışıyor, aklınız şaşıyor. **Bir uzmanın dediğini diğeri inkar ediyor.** "Bu işin bir kursu olsa!" diyorsunuz. **Neden, ne zaman bir uzmana başvuracağınızı bilmiyorsunuz.** "Yoksa, yanlış mı yapıyorum?" diye düşünüyorsunuz. **Çok geç kalmaktan korkuyorsunuz.** İçinizi kurt kemiriyor. **Yoksa çocuklarım elden gidiyor mu? diye düşünüyorsunuz.**



Takva yarışı; ibadetleri iyi davranışları sevdirmek ve öğretmek için ailece hoş vakit geçirebileceğiniz eğitici bir oyun

Herkese psikologlarımız tarafından 1 yıl ücretsiz çocuk - aile eğitim danışmanlığı ve Takva yarışı oyun seti hediye!

7 yılda titizlikle hazırlanan çocuk eğitimine %100 katkı sağlayacak dev bir eser...
Tamamı renkli, resimli, Kuşe kağıt,
7 cilt, özel kutusunda, toplam 3042 sayfa

Çocuğumu ben yetiştiriyorum			
Peşinat	Vade	Taksit	Toplam
Yok	10	19 YTL	190YTL

Sipariş Hattı
24 saat sipariş verebilirsiniz.
Tel:0212 621 71 70 / 0212 621 82 84

UÇURTMA YAYINLARI

Kampanyamıza katılabilmek için telefon numaralarımızı arayabilir veya web sitemizden sipariş verebilirsiniz. Siparişiniz elimize ulaştığında kitaplarınız taksit halinde 1. taksit bedeli ödemeli olarak adresinize gönderilecektir. Aylık taksitler göndereceğimiz posta çekleriyle ödenecektir.

www.ucurtmayayinlari.com